



Αυτοαξιολόγηση: Ψυχική Ανθεκτικότητα

Αντίληψη	Σύνολο:		
Πιστεύω πως η ζωή μου έχει νόημα και αξίζει να τη ζήσω.	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Παρατηρώ νέα και θετικά πράγματα πιο συχνά από ό, τι αρνητικά και γνωστά πράγματα.	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Έχω επίγνωση των συναισθημάτων μου χωρίς να τα αφήνω να με ελέγχουν.	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Απόκτηση ελέγχου της ζωής	Σύνολο:		
Πιστεύω ότι μπορώ να επηρεάσω την κατάσταση της ζωής μου και δεν είμαι θύμα των περιστάσεων.	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Προσεγγίζω τα πράγματα (ευχάριστα και δυσάρεστα) και αναλαμβάνω δράση.	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Θέτω σαφείς προτεραιότητες στη ζωή μου.	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Διαμόρφωση σχέσεων	Σύνολο:		
Έχω τουλάχιστον ένα άτομο στη ζωή μου, με το οποίο μπορώ να μοιραστώ τα πάντα - καλά και κακά.	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Βρίσκω χρόνο για τους ανθρώπους, που είναι σημαντικοί για μένα.	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Έχω πίστη στους άλλους και μπορώ να βασιστώ στην υποστήριξή τους, όταν τη χρειάζομαι.	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Αποδοχή και αισιόδοξη σκέψη (εμπιστοσύνη στο μέλλον)	Σύνολο:		
Προσβλέπω σ' ένα λαμπρό μέλλον και ξέρω ότι μπορώ να χειριστώ τις δυσκολίες.	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Αξιολογώ τις εμπειρίες μου και μαθαίνω από τα λάθη, καθώς και από τις επιτυχίες.	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Προσαρμόζομαι με ευελιξία στην αλλαγή και δέχομαι εύκολα το αμετάβλητο.	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Προσανατολισμός σε στόχους και λύσεις	Σύνολο:		
Προτιμώ να βρίσκω λύσεις, παρά να αναζητώ λάθη και κάποιον για να αποδώσω τις ευθύνες.	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Γνωρίζω τα όνειρά μου και είμαι έτοιμος/η να εκπληρώσω τις επιθυμίες μου.	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Έχω στόχους στη ζωή μου και οι στόχοι μου είναι συνεπείς με τις αξίες μου.	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Υγιεινός τρόπος ζωής	Σύνολο:		
Είμαι σημαντικός/ή για μένα και φροντίζω καλά τον εαυτό μου.	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Είμαι σε επαφή με το σώμα μου και νιώθω τι είναι καλό για μένα και τι όχι.	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Σε μια δύσκολη κατάσταση, βάζω τη δική μου υγεία πάνω από τις προσδοκίες των άλλων.	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		



Αυτεπάρκεια	Σύνολο:		
Ξέρω ότι είμαι ικανός/ή και έχω εμπιστοσύνη στον εαυτό μου.	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Μπορώ να βασίζομαι στις δικές μου ικανότητες και δυνάμεις στις δύσκολες στιγμές.	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Πιστεύω στον εαυτό μου.	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		

Ανάλυση του ερωτηματολογίου

Υπάρχουν δύο διαφορετικοί τρόποι συμπλήρωσης και αξιολόγησης του τεστ ψυχικής ανθεκτικότητας.

Αριθμητική Ανάλυση

Δίπλα σε κάθε δήλωσή σας θα δείτε μια κλίμακα από το 0 έως το 10. Εάν αποφασίσετε να χρησιμοποιήσετε αυτό το σύστημα, επιλέξτε τον αριθμό, που ταιριάζει καλύτερα στην τρέχουσα κατάστασή σας.

Το 0 αντιπροσωπεύει: δεν ισχύει για μένα καθόλου

Το 10 αντιπροσωπεύει: συμφωνώ απόλυτα

Μπορείτε να εισαγάγετε το άθροισμα των βαθμών για τις τρεις ερωτήσεις κάθε κατηγορίας δίπλα στην επικεφαλίδα της εκάστοτε κατηγορίας. Έτσι, ως αποτέλεσμα, μπορείτε να πάρετε ένα σύνολο 0 έως 30 βαθμών για καθεμία από τις επτά κατηγορίες.

0-10 βαθμοί:

Έχετε ακόμα πολλά να ανακαλύψετε και να μάθετε σ' αυτή την κατηγορία. Αν αισθάνεστε ότι είστε έτοιμοι για την αλλαγή, έχετε ήδη κάνει το πρώτο βήμα για να γίνετε πιο ανθεκτικοί. Στην εργαλειοθήκη ασκήσεων μπορείτε να βρείτε τις κατάλληλες ασκήσεις για να εργαστείτε πάνω σε αυτή την κατηγορία.

11-20 βαθμοί:

Κατατάσσετε στη μεσαία περιοχή σ' αυτή την κατηγορία. Αν θέλετε να βελτιώσετε την ψυχική ανθεκτικότητά σας, επιλέξτε μία από τις δηλώσεις, την οποία θεωρείτε ιδιαίτερα σημαντική για εσάς και απευθύνετε στον εαυτό σας τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Σε ποια πράγματα είμαι επιτυχής στη ζωή μου, γιατί επέλεξα αυτόν τον αριθμό;
- Τι χρειάζεται για να φθάσω σ' ένα υψηλότερο αριθμό βαθμών;
- Πώς θα μπορούσε αυτό να βελτιώσει τη ζωή μου;
- Σε ποιες ενέργειες πρέπει να προβώ για να το επιτύχω;

21-30 βαθμοί:

Είστε ήδη ένας ειδικός σ' αυτή την κατηγορία! Σίγουρα είστε ικανοποιημένοι με τον εαυτό σας σ' αυτούς τους τομείς και συχνά βιώνετε γεγονότα, που σας ενδυναμώνουν. Αυτές είναι οι δυνάμεις και τα προσόντα σας και μπορείτε να τα χρησιμοποιήσετε για να αντισταθμίσετε άλλες, πιο αδύναμες περιοχές.

Διαισθητική Ανάλυση

Αν προτιμάτε μια διαισθητική προσέγγιση στο ερωτηματολόγιο αυτοαξιολόγησης, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το πράσινο και το κόκκινο προσωπάκι (μη απόλυτα ικανοποιημένο).



Το πράσινο προσωπάκι σημαίνει: «όλα πάνε καλά σ' αυτό τον τομέα, είμαι ευχαριστημένος με τον εαυτό μου.»



Το κόκκινο προσωπάκι σημαίνει: «Δεν είμαι απόλυτα ικανοποιημένος αυτή τη στιγμή. Θέλω να βελτιωθώ σ' αυτό τον τομέα για να ζήσω μια πιο θετική ζωή.»

Σημειώστε το κατάλληλο προσωπάκι δίπλα σε κάθε δήλωση. Επιπρόσθετα, μπορείτε να επιλέξετε είτε ένα πράσινο είτε ένα κόκκινο προσωπάκι για κάθε κατηγορία. Ολοκληρώστε την αξιολόγηση εξετάζοντας και τις επτά κατηγορίες. Να είστε χαρούμενοι για τις κατηγορίες με πράσινο προσωπάκι, αλλά και πρόθυμοι να εργαστείτε πάνω στις κατηγορίες με κόκκινο προσωπάκι.

Ανεξάρτητα από ποια ανάλυση επιλέξετε, σας ευχόμαστε η εμπειρία σας με το ερωτηματολόγιο αυτοαξιολόγησης να είναι ευχάριστη και ωφέλιμη!

Η Ομάδα Έργου - Πηγή: www.resilience-project.eu